

12月週間献立表

| | 12月11日(日) | 12月12日(月) | 12月13日(火) | 12月14日(水) | 12月15日(木) | 12月16日(金) | 12月17日(土) |
|----|---|--|--|--|--|--|--|
| 朝食 | 御飯・味噌汁 ロールキャベツ煮 卵の花 ほうれん草のお浸し 漬物・牛乳 エネルギー： 457kcal | 御飯・味噌汁 赤魚の塩焼き 菜の花のアサリ炒め 白菜のお浸し 味付けのり・牛乳 エネルギー： 426kcal | 御飯・味噌汁 京風玉子焼き 酢味噌和え ウインナー 漬物・牛乳 エネルギー： 525kcal | 御飯・味噌汁 ほっけの塩焼き ひじきの炒り煮 アスパラサラダ ふりかけ・牛乳 エネルギー： 467kcal | 御飯・味噌汁 鯖の塩焼き オクラなめこ和え 納豆 漬物・牛乳 エネルギー： 482kcal | 御飯・味噌汁 鮭の塩焼き キャベツの卵とじ 松前漬け 漬物・牛乳 エネルギー： 500kcal | 御飯・味噌汁 鰯の塩焼き ミートボール もずく酢 味噌汁・牛乳 エネルギー： 511kcal |
| | クロワッサン リンゴジャム ロールキャベツ煮・卵の花 ほうれん草のドレッシング和え コーンスープ・牛乳 | 食パン イチゴジャム 赤魚のバター焼き・菜の花のアサリ炒め 白菜のドレッシング和え ココア・牛乳 | バターロール ブルーベリージャム 京風玉子焼き・ウインナー 酢味噌和え 南瓜スープ・牛乳 | クルミパン リンゴジャム ほっけのバター焼き・ひじきの炒り煮 アスパラサラダ コーンスープ・牛乳 | レーズンパン 鯖のバター焼き オクラなめこ和え 卵ロール ココア・牛乳 | クロワッサン イチゴジャム 鮭のバター焼き・サラダ キャベツの卵とじ 南瓜スープ・牛乳 | 食パン ブルーベリージャム 鰯のバター焼き ミートボール・もずく酢 コーンスープ・牛乳 |
| 昼食 | 御飯 ほっけの塩焼き 射込み豆腐 青梗菜の中華和え 果物 味噌汁 エネルギー： 453kcal | 御飯 鶏肉のおろしソースかけ 揚げ茄子の柚子味噌かけ ほうれん草とえのきの和え物 果物 味噌汁 エネルギー： 543kcal | 御飯 チキンのクリーム煮 ほうれん草のソテー サラダ 果物 コンソメスープ エネルギー： 557kcal | きつねうどん さつま芋の天ぷら 浅漬け 果物 エネルギー： 496kcal | 御飯 おろしチキンカツ 茄子の香味炒め ほうれん草の海苔和え 果物 味噌汁 エネルギー： 583kcal | オムライス コンソメスープ カラフルサラダ プリン 味噌汁 エネルギー： 470kcal | 御飯 豚肉の生姜炒め 金平ごぼう 青梗菜の和え物 果物 味噌汁 エネルギー： 614kcal |
| | 御飯 麻婆豆腐 焼き餃子 白菜のサラダ 中華スープ・漬物 エネルギー： 504kcal | 御飯 ホッケフライ がんもの炊き合わせ もやしの和え物 漬物・味噌汁 エネルギー： 520kcal | 御飯 ホキの竜田焼き 京合わせ煮 青梗菜の胡麻和え 漬物・味噌汁 エネルギー： 415kcal | 御飯 豚肉の塩麴炒め ぜんまいの炒め煮 ブロッコリーのサラダ 漬物・味噌汁 エネルギー： 570kcal | 御飯 鯖の柚子味噌焼き 卵豆腐のくず煮 白菜のお浸し 漬物・味噌汁 エネルギー： 414kcal | 御飯 鶏の山椒焼き 筍のおかか煮 胡瓜酢 漬物・すまし汁 エネルギー： 482kcal | 御飯 鯡の南蛮漬け キャベツときくらげの炒め物 ナムル 漬物・味噌汁 エネルギー： 509kcal |
| 日計 | エネルギー： 1414kcal 蛋白 20.1g 塩分 9.9g | エネルギー： 1489kcal 蛋白 63.5g 塩分 8.3g | エネルギー： 1497kcal 蛋白 64.2g 塩分 9.2g | エネルギー： 1533kcal 蛋白 54.7g 塩分 9.4g | エネルギー： 1479kcal 蛋白 62.4g 塩分 9.1g | エネルギー： 1452kcal 蛋白 59.8g 塩分 8.9g | エネルギー： 1634kcal 蛋白 63.2g 塩分 9.1g |

※パン食のカロリーは、御飯食と同様の値になるよう設定しています。掲載しませんのでご了承ください。